

相馬市(25)ヨーガ療法ボランティア活動報告

太田ゆう子

- 日 時 2013年8月3日(土)9:30~12:30
- 場 所 相馬市保健センター(ちょっとここで一休みの会)
- 対象者 一般市民
- 実施者 太田ゆう子、伊藤信子
- 参加者 1名(女性)ヨーガカウンセリングのみ
- 本日の活動予定
 - 1.本日のスタッフは18名 精神科医2名、臨床心理士3名、看護師1名、保育士2名、文教大学大学院生3名、世界の医療団1名、事務員1名、ヨーガ2名、福島赤十字病院ソーシャルワーカー1名、ボランティア2名
 - 2.ヨーガ30分
 - 3.子供の遊び(カラートンネル遊び、ビニールプール遊び、ままごと遊び、粘土遊び、しゃぼん玉遊び、ブロック遊び)
 - 4.体操

■状 況

今回の利用者さんの出足は遅く、今日は相馬市と新地町でお祭りがあるので、そちらにみんな出かけているのではとスタッフが話していた。それでもだんだんと人が集まってきた。今日の参加者は7組(大人7名と子ども9名)。スタッフが率先して子供たちの手を取って遊びに誘導していた。子供たちは粘土遊びに夢中になっていた。母親も一緒になって子供たちの遊びに参加していた。1人の父親が子供とビニールボールで玉投げしていた。親子は楽しそうにボール投げしていた。

今、保健センターにいくと子供たちがゆうゆう遊具で遊べる、おやつ食べてスタッフに見てもらい安全に遊べる、室内遊びなので放射能汚染も少しは避けられると感じた。

今日はヨーガに参加してくれる人はいなかった。知り合いの人で家族に精神疾患患者がいて、その対応に悩んでいたのが保健センターに精神科医が参加していることをつたえ保健センターに来てもらった。精神科に行くのは敷居が高いが、保健センターでは来やすいと思った。

■感 想

医師の診察が終わってからカウンセリングを試みた。家族にアルコール依存症の人がいて切羽詰っていた。その本人だけでなく家族にも問題がおきているようだった。「瀬戸際なんです」と何度か言っていた。「今までの事お医者さんに全部洗いざらし話しました」と言っていた。今回ヨーガ療法は何にもできなかったが、役に立つことは色々あると感じた。次回またヨーガをしたい。

